Päiväkotien vegaaniruokalista kevät 2023

6.2.-10.2. / 20.3.-24.3. / 1.5.-5.5 / 12.6.-16.6. / 24.7.-28.7.

vk 6, 12, 18, 24, 30	**maanantai**	**tiistai**	**keskiviikko**	**torstai**	**perjantai**
Aamupala	Luomukaurapuuroa hedelmäsosetta vihanneslohkot	Luomu ohrahiutale-puuroa marjasosetta juurespalat	Ruisleipää vihannesviipaleet kaakao soijajuomaan hedelmälohkot	Luomu vehnähiutalepuuroa marjasosetta vihanneslohkot	Soijajogurttia ja mysliä pehmeää leipää juurespalat
Kasvisruoka vegaani	Pasta-linssi-kasvisvuokaa salaattia	Bataatti-perunasosekeittoa vihannesviipaleet ruisleipää Soijajogurttia ja hedelmäsosetta	Kasvispihvit perunaa kastiketta salaattia	Hernerouhekiusausta salaattia	Papu-kasviskastiketta täysjyväriisiä salaattia
Välipala	Pehmeää leipää vihannesviipaleita hedelmälohkot	Rieskaa tai porkkanapannukakkua, puolukkasurvosta vihanneslohkot	Marjapuuroa marjoja juurespalat	Hedelmäsalaattia rieskaa vihannesviipaleet	Talon tapaan (esim. kasvis-hedelmävati, dippikastike, leipää)

Päiväkotien vegaaniruokalista kevät 2023

13.2.-17.2. / 27.3.-31.3. / 8.5.-12.5. / 19.6.-23.6. / 31.7.-4.8.

vk 7, 13, 19, 25, 31	**maanantai**	**tiistai**	**keskiviikko**	**torstai**	**perjantai**
Aamupala	Luomu 4-viljanpuuroa hedelmäsosetta vihannesviipaleet/ lohkot	Rieskaa vihannesviipaleet juurespalat	Luomu kaurapuuroa marjoja vihannesviipaleet	Luomu ruishiutalepuuroa hedelmäsosetta hedelmälohkot	Sämpylää kasvislevitettä kaakao vihannesviipaleet
Kasvisruoka vegaani	Pinaattiohukaiset perunasosetta puolukkasurvosta salaattia	Kasvis-hernekeittoa ruisleipää, vihannesviipaleet Pannukakkua, marjasurvosta	Kasvis-linssikiusaus salaattia	Pasta-linssi- kasvisvuoka salaattia	Soija-papupataa tummaa tai täysjyväriisiä salaattia
Välipala	Marjakiisseliä ruisleipää vihannesviipaleet juureslohkot	Hedelmäpuuroa hedelmäpaloja	Pehmeää leipää vihannesviipaleet hedelmälohkot	Rieskaa tai Kasvispizzaa hedelmälohkot	Hedelmäsmoothie soijajogurtista ruisleipää vihanneslohkot

Päiväkotien vegaaniruokalista kevät 2023

20.2.-24.2. / 3.4.-7.4. / 15.5.-19.5. / 26.6.-30.6.

vk 8, 14, 20, 26	**maanantai**	**tiistai**	**keskiviikko**	**torstai**	**perjantai**
Aamupala	Luomu ohrahiutalepuuroa marjasosetta vihannesviipaleet/ lohkot	Soijajogurttia ja marjasosetta pehmeää leipää vihannesviipaleet	Luomu ruishiutalepuuroa hedelmäsosetta juurespalat	Mannapuuroa soijajuomaan marjoja juurespalat	Pehmeää leipää vihannesviipaleet hedelmälohkot
Kasvisruoka vegaani	Kasvispyttipannua lämmin kasvis salaattia	Linssi- kasviskeittoa ruisleipää vihannesviipalee Hedelmää	Kasviskormaa luomutofulla tumma tai täysjyväriisiä salaattia	Kasvisrisotto salaattia	Kasvispyörykät(soija) kastiketta perunaa salaattia
Välipala	Pehmeää leipää kasvislevitettä hedelmälohkot	Marjapuuroa marjoja juurespalat	Rieskaa vihannesviipaleet hedelmälohkot	Hedelmäsmoothie soijajugurtista ruisleipää vihannesviipaleet/ -lohkot	Talon tapaan (esim. kasvis- hedelmävati, dippikastike, täysjyvämurot)

Päiväkotien vegaaniruokalista kevät 2023

27.2.-3.3. / 10.4.-14.4. / 22.5.-26.5. / 3.7.-7.7.

vk 9, 15, 21, 27	**maanantai**	**tiistai**	**keskiviikko**	**torstai**	**perjantai**
Aamupala	Luomuvehnäpuuroa hedelmäsosetta juurespalat	Luomukaurapuuroa marjakeittoa vihannesviipaleet / - lohkot	4-viljan puuroa luomuhiutaleista pehmeää leipää hedelmälohkot	Sämpylä kaakao soijajuomaan vihannesviipaleet	Mannapuuroa soijajuomaan marjoja hedelmälohkot
Kasvisruoka vegaani	Hernerouhe-juuresragua tummaa pastaa salaattia	Kasvispyttipannu salaattia	Kasvispihvit kastiketta perunaa salaattia	Kasvissosekeittoa luomutofu-maissilisäkettä ruisleipää vihannesviipaleet Soijajogurttia ja marjoja	Kasvis-kikhernekiusaus salaattia
Välipala	Pehmeää leipää vihannesviipaleita	Riisipuuroa marjoja juurespalat	Kasviskierre tai pehmeää leipää, vihannesviipaleet juurespalat	Rieskaa tai pinaattipannukakkua puolukkasurvosta juurespalat	Hedelmäkiisseliä pehmeää leipää vihannesviipaleita

Päiväkotien vegaaniruokalista kevät 2023

23.1.-27.1. / 6.3.-10.3. / 17.4.-21.4. / 29.5.-2.6. / 10.7.-14.7.

vk 4, 10, 16, 22, 28	**maanantai**	**tiistai**	**keskiviikko**	**torstai**	**perjantai**
Aamupala	Luomukaurapuuroa hedelmäsosetta vihannesviipaleet	Vehnäpuuroa luomuhiutaleista rieskaa hedelmäkohkot	Luomu 4-viljan puuroa marjasosetta juurespalat	Luomu ohrahiutale- puuroa hedelmäsosetta vihanneslohkot	Sämpylä vihannesviipaleet hedelmälohkot
Kasvisruoka vegaani	Pasta-linssi-kasvisvuoka *SG* salaattia	Kikherne-kasviskastiketta perunaa pehmeää leipää salaattia	Hernerouhebolognesea tummaa pastaa salaattia	Kikherne-kookoskeittoa vihannesviipaleet pehmeää leipää Hedelmäsmoothie soijajogurtista	Vegepuikot *SG* perunaa kastiketta salaattia
Välipala	Soijajogurttia ja hedelmäsosetta rieskaa	Ohrapuuroa luomusuurimoista ja marjasosetta	Ohrapuuroa luomusuurimoista ja marjasosetta Soijanakkikätkö juurespalat	Talon tapaan (esim. kasvis-hedelmävati, dippikastike, leipää)	Soijajogurttia marjasosetta pehmeää leipää

***SG* = Sisältää gluteenia**

Päiväkotien vegaaniruokalista kevät 2023

30.1.-3.2. / 13.3.-17.3. / 24.4.-28.4. / 5.6.-9.6. / 17.7.-21.7.

vk 5, 11, 17, 23, 29	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
Aamupala	Luomu 4-viljan puuroa marjasosetta pehmeää leipää hedelmäpaloja	Kaurapuuroa luomu- hedelmäsosetta vihannesviipaleet	Mannapuuroa soija- juomaan marjasosetta	Pehmeää leipää kasvislevitettä vihannesviipaleet	Luomu ohrahiutalepuuroa marjasosetta juurespalat
Kasvisruoka vegaani	Soijanakkikastiketta perunaa salaattia	Kasvispyttipannua salaattia	Kasvis-spagettivuoka *SG* salaattia	Pinaattikeittoa *SG* vihannesviipaleet ruisleipää Leivonnainen	Härkäpapurouhe- kastiketta tummaa tai täysjyväriisiä salaattia
Välipala	Hedelmäpuuroa vihanneslohkot	Porkkana- pannukakkua marjasurvosta	Rieskaa tai Pehmeää leipää vihannesviipaleet juurespalat	Talon tapaan (esim. leipää, kananmuna- / täytetty annosleipä, tuoreannos)	Hedelmäjuoma soijajogurtista, pehmeää leipää juureslohkot

***SG* = Sisältää gluteenia**